

Buku Seri ke 1

Bunga Rampai **PSIKOLOGI PERKEMBANGAN:**

Memahami Dinamika Perkembangan Anak

Tim Penulis Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

Bunga Rampai

PSIKOLOGI PERKEMBANGAN:

Memahami Dinamika Perkembangan Anak

Oleh TIM PENULIS IKATAN PSIKOLOGI
PERKEMBANGAN INDONESIA

1. Jatie K. Pudjibudojo
2. Woelan Handadari
3. Primatia Yogi Wulandari
4. Ni Putu Adelia Kesumaningsari
5. Yudho Bawono
6. Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka
7. Nurul Hidayati
8. Dinie Ratri Desiningrum
9. Nurussakinah Daulay
10. Wiwin Hendriani
11. Haerani Nur
12. Dewi Ilma Antawati
13. Dewi Retno Suminar
14. Sayidah Aulia ul Haque
15. Weni Endahing Warni



Bunga Rampai Psikologi Perkembangan: Memahami Dinamika Perkembangan Anak

Penulis : Jatie K. Pudjibudojo; Woelan Handadari; Primatia Yogi Wulandar; Ni Putu Adelia Kesumaningsari; Yudho Bawono; Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka; Nurul Hidayati; Dinie Ratri Desiningrum; Nurussakinah Daulay; Wiwin Hendriani; Haerani Nur; Dewi Ilma Antawati; Dewi Retno Suminar; Sayidah Aulia ul Haque; Weni Endahing Warni

© 2019

Diterbitkan Oleh:

 Penerbit
Zifatama Jawara
Jl. Taman Pondok Jati J4,
Taman - Sidoarjo
Telp : 031-99786278
Email : zifatama1@gmail.com
Anggota IKAPI No. 149/JTI/2014

Cetakan Pertama, Juni 2019
Ukuran/ Jumlah hal: 155x230 mm / 257 hlm
Layout : Emjy
Cover: Emjy

ISBN : 978-602-5815-62-1

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang Ketentuan Pidana Pasal 112 - 119. Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

DAFTAR ISI	iii
PENGANTAR KETUA UMUM IPPI.....	v
A. Pengantar Pakar	1
Tinjauan Tentang Peran Orangtua dalam Mengembangkan Kemandirian Anak (<i>Jatie K. Pudjibudojo</i>).....	3
B. Anak dan Beragam Tantangan Perkembangan.....	21
Memahami Perkembangan Emosi Anak (<i>Woelan Handadari</i>).....	23
Memahami Empati Anak Usia Dini dari Perspektif Multidimensional (<i>Primatia Yogi Wulandari</i>).....	38
Tantrum: Apa dan Bagaimana Menyikapinya? (<i>Ni Putu Adelia Kesumaningsari</i>)	58
Anak Usia Dini dan Kebiasaan Menonton Televisi (<i>Yudho Bawono</i>).....	76
Perilaku Konsumtif pada Anak (<i>Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka</i>)	87
Mengapa Anak Mem-bully? (<i>Nurul Hidayati</i>)	102
Memahami Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme (<i>Dinie Ratri Desiningrum</i>)	111
C. Pengasuhan dan Upaya Mengoptimalkan Perkembangan Anak.....	133
Mengoptimalkan Pengasuhan pada Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme (<i>Nurussakinah Daulay</i>).....	135

Kelompok Dukungan Orangtua dan Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak Berkebutuhan Khusus (<i>Wiwini Hendriani</i>)	151
Menyesuaikan Harapan untuk Merencanakan Masa Depan Anak Berkebutuhan Khusus (<i>Haerani Nur</i>)	173
Peran <i>Co-parenting</i> dalam Mengoptimalkan Perkembangan Anak (<i>Dewi Ilma Antawati</i>)	186
Pentingnya Perkembangan <i>Theory of Mind</i> bagi Anak (<i>Dewi Retno Suminar</i>)	199
Belajar Seru dan Menyenangkan Ala Anak Usia Dini (<i>Sayidah Aulia ul Haque</i>)	211
Mengembangkan Karakter Anak Melalui Aktivitas Olahraga (<i>Weni Endahing Warni</i>)	228

PENGANTAR KETUA UMUM IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA (IPPI)

Era Revolusi Industri 4.0 yang sarat dengan kemajuan teknologi dan pergeseran gaya hidup masyarakat memberikan tantangan cukup besar bagi para orangtua dan pendidik untuk mampu mendampingi anak dalam tumbuh kembangnya. secara tepat. Tidak jarang dalam memenuhi tantangan ini, orangtua harus berkompetisi dengan besarnya pengaruh internet, media sosial, dan sumber-sumber rujukan perilaku anak yang lain di luar lingkungan keluarga. Dalam situasi ini, cukup banyak orangtua yang kemudian kerap merasa khawatir jika putra-putrinya mengalami masalah. Tidak sedikit dari pendidik yang turut ragu apakah pendampingannya pada siswa sudah tepat atau belum, untuk membantu mengoptimalkan tumbuh kembang siswanya.

Kekhawatiran dan keraguan tersebut pada dasarnya akan dapat diminimalkan apabila orangtua dan para pendidik memiliki pemahaman tentang berbagai dinamika perkembangan anak serta upaya mengoptimalkannya melalui pengasuhan dan pendampingan belajar secara tepat. Buku Seri Ke-1 Bunga Rampai Psikologi Perkembangan yang melibatkan 15 orang penulis dari berbagai perguruan tinggi ini hadir sebagai salah satu bentuk kontribusi Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI) untuk membantu memberikan wawasan tentang hal tersebut, memperkaya pengetahuan seputar beberapa topik perkembangan dan pengasuhan anak, termasuk di dalamnya

anak berkebutuhan khusus.

Meski dikemas dengan cukup ringkas, semoga rangkaian informasi dalam buku ini tetap dapat memberikan manfaat untuk membantu para orangtua, pendidik, maupun calon-calon orangtua dan pendidik yang masih duduk di bangku perkuliahan, agar nantinya mampu memberikan pengasuhan dan pendidikan yang terbaik untuk anak-anak Indonesia.

Surabaya, Maret 2019

Dra. Srisiuni Sugoto, M.Si., Ph.D.,
Psikolog





MENGOPTIMALKAN PENGASUHAN PADA ANAK DENGAN GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME

Nurussakinah Daulay

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Pendahuluan

Fenomena pengasuhan orangtua yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme (selanjutnya ditulis GSA) akhir-akhir ini semakin banyak diperbincangkan, tidak hanya sebagai referensi dalam kajian riset, namun juga karena masih didapatinya mitos-mitos yang berkembang di tengah masyarakat terkait kondisi anak. Mitos yang masih sering didapati adalah orang tua yang dianugerahi anak dengan gangguan perkembangan ini diakibatkan oleh *karma* atas kesalahan orang tua di masa lalunya, selanjutnya ada anggapan bahwa kondisi penurunan perkembangan anak diakibatkan oleh kemasukan roh halus atau anak disejajarkan dengan individu yang mengalami gangguan kejiwaan, hingga pemahaman bahwa kondisi anak GSA merupakan sebuah penyakit menular yang kemudian menimbulkan ketakutan dan kegelisahan bagi para orangtua ketika anaknya berdekatan dengan anak GSA. Minimnya pengetahuan dan pemahaman tentang anak GSA menjadi salah satu mengapa mitos-mitos ini masih saja berkembang di tengah-tengah masyarakat. Tulisan ini berangkat dari fakta yang ada

di masyarakat dan berbagai penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya untuk memperkaya informasi dan membersamai para orangtua demi tumbuh kembang anak GSA yang optimal.

Berdasarkan laporan *Center for Disease Control and Prevention/CDC* (2014), pada tahun 2002 prevalensi anak GSA berkisar 1 dalam 150 anak, tahun 2006 meningkat menjadi 1 dalam 110 anak, kemudian tahun 2008 meningkat menjadi 1 dalam 88 anak, dan data terakhir pada tahun 2012 mengalami pelonjakan tajam yaitu 1 dalam 68 anak. Demikian juga peningkatan kehadiran anak GSA di Indonesia, menunjukkan pada tahun 1995 prevalensi anak terdiagnosa GSA adalah 1 diantara 500 anak, kemudian pada tahun 2013 meningkat menjadi 1 diantara 50 anak (Pembangunan Pusat Layanan Autis di Indonesia, 2014), dan diperkuat berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia, pada tahun 2010 jumlah anak GSA diperkirakan mencapai 2,4 juta orang sedangkan jumlah penduduk Indonesia mencapai 237,5 juta orang dengan laju pertumbuhan 1,14 persen, sehingga diperkirakan mengalami penambahan sekitar 500 orang setiap tahunnya.

Anak yang mengalami gangguan spektrum autis merupakan anak yang secara signifikan berbeda dari segi tingkah laku, emosi, kognitif dan sosial, disebabkan gangguan perkembangan saraf yang memengaruhi fungsi otak (*American Psychiatric Association*, 2013), ditandai dengan penurunan dalam bahasa dan komunikasi, interaksi sosial, dan bermain serta imajinasi, dengan terbatasnya perhatian akan minat dan perilaku yang berulang-ulang (*American Psychiatric Association*, 2013). Anak GSA juga mengalami gangguan sensori integrasi, artinya mengalami hambatan dalam proses sensori meliputi

cara memperoleh informasi/stimulus melalui indera (*sensory reactivity*), cara mengolah informasi di otak (*sensory processing*), serta cara merespon dari stimulus yang diterima, sehingga terjadi ketidaksesuaian antara fungsi otak dalam penerimaan informasi dengan pemberian instruksi, hingga tampil dalam perilaku yang tidak terkontrol, yaitu menunjukkan perilaku yang berlebihan/eksesif (misalnya hiperaktif, tantrum, agresif); dan perilaku yang berkekurangan/defisit (misalnya senang menyendiri, dan terbatasnya kontak mata saat bersosialisasi).

Gangguan spektrum autisme merupakan gangguan perkembangan yang berat dan kompleks serta terjadi sepanjang kehidupan anak. Beratnya gangguan dan keterbatasan yang dialami anak GSA dapat menimbulkan beban pengasuhan atau berbagai kesulitan pada orangtua. Ketidaksiapan orangtua dalam menerima kondisi anak dan banyaknya beban yang dirasakan sebagai figur utama dalam mengasuh anak dapat menimbulkan stres pengasuhan. Dampak negatif stres pengasuhan tidak hanya dirasakan orang tua, namun juga berdampak negatif terhadap anak. Pada orangtua, memunculkan permasalahan psikologis (seperti menurunnya harga diri, depresi, dan menyalahkan diri sendiri), serta yang terpenting adalah menurunkan kualitas perilaku pengasuhan orang tua (seperti penolakan kehadiran anak, menampilkan perilaku kasar terhadap anak, hingga tidak optimalnya pemberian intervensi kepada anak). Kondisi stres yang dialami orang tua juga akan berdampak negatif bagi perkembangan anak GSA, diantaranya: menurunkan kemampuan adaptif anak (seperti kurang mampu mandiri), dan semakin memperparah perilaku maladaptif anak (seperti anak semakin hiperaktif, dan tidak mampu mengontrol emosi)

(Daulay, 2018).

Orang tua bagaimanapun merupakan sosok penting dalam kehidupan anak. Interaksi yang intens dan kehangatan yang diberikan ayah dan ibu akan berdampak positif terhadap kondisi anak. Kenyataan dalam kehidupan sehari-hari, orangtua yang telah memberikan perhatian, bekerja keras, dan bersemangat dalam memfasilitasi kebutuhan anak GSA, akan memberi dukungan positif pada pengembangan potensi dan perilaku positif yang ditampilkan anak. Perkembangan anak akan terlihat dengan signifikan, seperti kemampuan berkomunikasi, berinteraksi sosial, dan kemandirian. Demikian sebaliknya, beragam kesulitan yang setiap saat dihadapi kerap memunculkan tekanan yang dapat berujung pada problem psikologis orang tua serta kurang optimalnya pengasuhan anak. Orangtua yang menolak kehadiran anak, serta menerapkan disiplin yang keras dan bersikap otoriter, akan berdampak pada kondisi anak yang semakin terhambat.

Secara umum terdapat perbedaan dalam proses penerimaan dan bagaimana orangtua memaknai kehadiran anak GSA. Sikap orangtua terhadap anak yang berkebutuhan khusus ini bervariasi, antara orang tua yang mampu menerima dengan orang tua yang menolak kondisi anak. Orang tua yang mampu menerima anaknya akan lebih mampu meminimalisir kondisi menekan yang dirasakannya. Sementara orangtua yang terus menolak keberadaan dan kondisi anak akan terus terbawa oleh emosi-emosi negatifnya dalam mengasuh anak sehari-hari.

Perbedaan ini dipengaruhi oleh dua faktor penting. *Pertama*, faktor kondisi anak. Gejala gangguan yang dialami anak GSA bervariasi antara anak yang satu dengan anak lainnya,

sehingga anak dengan gangguan perkembangan ini kemudian pada DSM-5 menggunakan istilah spektrum, artinya terdapat anak yang gejalanya ringan sehingga sedikit membutuhkan bantuan dari lingkungan, namun terdapat juga anak yang gejalanya sangat berat dan membutuhkan dukungan yang intens dari lingkungan, seperti tantrum disertai dengan perilaku menyakiti dirinya sendiri. *Kedua*, faktor kondisi orangtua. Anak GSA yang berada pada pengasuhan orangtua dengan penuh kasih sayang, tidak mengabaikan, dan bertanggung jawab, akan memiliki tumbuh kembang yang lebih baik. Karakteristik orang tua yang merasa mampu merawat anak, tercermin dari pengetahuan dan pemahaman mengenai perkembangan sosial, emosional dan kognitif anak; kesadaran untuk merawat anak; kepercayaan diri melaksanakan tugas; dan keyakinan bahwa anak akan merespon secara utuh (Coleman & Karraker, 1998).

Merawat anak yang memiliki gangguan perkembangan bukanlah hal yang mudah. Orangtua membutuhkan perhatian dan mengurus waktu serta energi yang luar biasa untuk dapat mengasuh anak GSA dengan baik. Perbedaan perilaku pengasuhan dalam menyikapi kompleksitas permasalahan dapat diminimalisasi dengan kehadiran dua faktor utama, yaitu: Adanya faktor protektif yang mampu menguatkan orangtua, dan faktor risiko yang dianggap sebagai penyebab munculnya stres pengasuhan. Tulisan ini berupaya untuk mengupas lebih lanjut kondisi psikologis orangtua selama mengasuh anak GSA. Mengapa didapati orang tua yang cenderung stres hingga berdampak pada kurang optimalnya pengasuhan terhadap anak, meski tidak sedikit pula didapati orangtua yang tetap bersemangat, bekerja keras dan termotivasi untuk terus meningkatkan tumbuh

kembang anak GSA dengan optimal.

Gangguan Spektrum Autisme

Gangguan spektrum autisme merupakan gangguan perkembangan saraf yang kompleks, yang disertai dengan perbedaan anatomi otak, fungsi, dan konektivitas otak (Ecker, 2016). Sampai saat ini masih hangat diperbincangkan hal-hal yang menjadi risiko penyebab anak mengalami gangguan perkembangan ini. Risiko anak dengan keistimewaan ini tidak dapat dilihat dari satu faktor saja, bisa dipengaruhi dari berbagai faktor (*multifaktorial*), seperti: 1) faktor genetik, keluarga yang memiliki satu anak dengan GSA akan memiliki peluang 1-20 kali lebih besar untuk melahirkan anak yang juga mengalami GSA (*National Institute of Health*, 2015); gangguan pada sistem saraf, beberapa penelitian konsisten bahwa anak GSA mengalami kelainan pada otak kecil, berkurangnya sel purkinje pada otak kecil diduga dapat merangsang pertumbuhan akson, glia dan myelin sehingga terjadi pertumbuhan otak yang abnormal, atau sebaliknya pertumbuhan akson yang abnormal dapat menimbulkan sel purkinje mati. Otak kecil berfungsi mengontrol fungsi luhur dan kegiatan motorik, juga sebagai sirkuit yang mengatur perhatian dan penginderaan. Jika sirkuit ini rusak atau terganggu maka akan mengganggu fungsi bagian lain dari sistem saraf pusat, seperti misalnya sistem limbik yang mengatur emosi dan perilaku. Ketidakseimbangan neurotransmitter, seperti dopamin dan serotonin di otak juga dihubungkan dengan munculnya gangguan perkembangan ini; 3) ketidakseimbangan kimiawi, GSA sering dihubungkan dengan ketidakseimbangan hormonal, peningkatan kadar dari bahan kimiawi tertentu

di otak, seperti opioid, yang menurunkan persepsi nyeri dan motivasi. Penggunaan pestisida yang tinggi dianggap sebagai salah satu penyebab terjadinya GSA, dan dapat mengganggu fungsi gen pada sistem saraf pusat; 4) faktor-faktor lain, yaitu: infeksi yang terjadi sebelum dan setelah kelahiran dapat merusak sistem otak seperti virus rubella yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan kerusakan sistem saraf, dan faktor usia ibu yang lebih tua saat memiliki anak (Mudjito, Harizal, Widayarni, & Roswita, 2014).

Anak dengan GSA berbeda dengan anak-anak berkebutuhan khusus lainnya, seperti *down syndrome*, mental retardasi, cerebral palsy, spina bifida, tuna rungu, dan tunanetra. Selain fungsi otak yang tidak sempurna, anak juga menampilkan kekhasan perilaku maladaptif, yaitu anak-anak tersebut kurang mampu menampilkan kemampuan adaptif dan kurang mampu menjalankan fungsi dari setiap tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Perilaku maladaptif anak dapat dimaknai sebagai perilaku anak yang tidak mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan keadaan sekelilingnya secara wajar, dan tidak mampu beradaptasi sesuai dengan tahapan perkembangan usianya. Pada anak GSA, perilaku maladaptif yang sering terlihat seperti tantrum, hiperaktif, *tapping* (mengetukkan jari), *flapping* (mengepakkan lengan), dan ketidakmampuan dalam pemenuhan kebutuhan pribadi (misalnya mandi, makan, buang air besar, menggosok gigi, dan lain-lain).

Tantangan Mengasuh

Merawat dan berinteraksi dengan anak GSA bukanlah hal yang mudah, membutuhkan energi lebih tidak hanya secara fisik

namun juga secara psikologis. Tidak jarang karena tantangannya yang luar biasa, orangtua yang tidak siap akan merasakan tekanan yang berdampak panjang terhadap praktik pengasuhannya kemudian. Namun demikian seberapa jauh kesulitan dan mungkin perasaan tertekan yang dialami orang tua tidak akan benar-benar berdampak negatif dan menjadi patologis apabila ada peran sumber dukungan dan faktor penguat yang dapat berfungsi dengan baik.

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, Hendriani (2018) mencatat bahwa faktor protektif merupakan faktor yang memperkuat, memberikan pengaruh positif bagi individu sehingga mampu mencari jalan yang efektif untuk menghindari diri dari stres yang berlarut-larut. Faktor protektif ini lah yang menguatkan orangtua untuk tetap tabah, tegar, dan terus bersabar, hingga akhirnya mampu beradaptasi dengan kehadiran anak, dan selanjutnya menerapkan pengasuhan yang tepat.

Hasil penelitian yang dilakukan Daulay (2018) telah menegaskan bahwa tidak semua orangtua dari anak dengan GSA pasti akan mengalami situasi psikologis tidak menyenangkan yang berkepanjangan. Sejumlah orangtua ternyata menunjukkan sikap yang tetap positif, memiliki harapan dan mampu menunjukkan pengasuhan yang tepat dalam mendampingi tumbuh kembang anak. Kondisi stres yang awalnya dialami beralih waktu ternyata tidak lagi dimaknai sebagai hal yang negatif. GSA pada akhirnya justru semakin memotivasi orang tua untuk lebih memperjuangkan hidup anak, bertanggung jawab, dan memiliki koping terhadap stres yang baik.

Tinggi dan rendahnya stres yang dirasakan orangtua selama pengasuhan ditentukan oleh kuat dan lemahnya peran

faktor protektif dan faktor risiko dalam diri setiap orang tua (Daulay, 2018). Jika yang mendominasi adalah faktor protektif, seperti berkepribadian tangguh, berkeyakinan positif, dan cukup mendapatkan dukungan baik dari keluarga dan masyarakat, maka beban pengasuhan dapat diminimalkan. Sebaliknya, ketika faktor risiko yang lebih banyak berperan pada diri orangtua, seperti berkepribadian mudah cemas dan gugup, terus merasa tidak yakin mampu mengasuh anak dengan keistimewaan ini, orangtua akan terbawa untuk selalu berpersepsi negatif terhadap perilaku maladaptif anak. Mereka menjadi mudah putus asa, tidak berupaya yang signifikan untuk mendampingi anak, terjebak rasa malu sebagai orangtua dari anak dengan gangguan perkembangan, hingga beberapa diantaranya sampai ke kondisi depresi.

Mengoptimalkan Pengasuhan

Apa yang harus diperhatikan agar orangtua anak dengan GSA mampu mengoptimalkan pengasuhannya? Faktor apa saja yang perlu diupayakan? Teori *psychosocial modifiers of stress* dari Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa reaksi individu terhadap stres sebagaimana yang dialami oleh orangtua anak dengan GSA bervariasi dari satu orang dengan orang lainnya. Peran faktor psikologis atau faktor internal (faktor yang berasal dari dalam diri orangtua) dan faktor sosial atau faktor eksternal (faktor yang berasal dari persepsi orang tua akan kondisi di luar dirinya) dianggap menjadi penentu perbedaan individu dalam memaknai kehadiran sumber stres.

Hasil penelitian Daulay (2018) telah membuktikan adanya tiga faktor penting dalam situasi yang dihadapi ibu dari

anak GSA. Pertama, kepribadian tangguh. Kobasa (1979) menjelaskan ketangguhan (*hardiness*) sebagai kepribadian yang terkait dengan kesehatan dan performa di bawah stres. Maddi (2006) menegaskan bahwa individu berkepribadian tangguh akan memiliki *sense of control* terhadap peristiwa-peristiwa di dalam kehidupannya. Peran kepribadian tangguh telah diuji melalui riset Dauly (2016), hasilnya menunjukkan bahwa kepribadian tangguh berperan penting dalam mempercepat penerimaan ibu akan keterbatasan yang dimiliki anak, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi permasalahan-permasalahan selama mengasuh anak. Adapun upaya-upaya yang dapat dilakukan orang tua dalam memunculkan kepribadian tangguh, diantaranya: Memperkuat diri dengan menghadiri pertemuan yang diadakan di sekolah sehingga diupayakan ada interaksi antara pihak sekolah dan wali siswa, disamping agar orangtua dapat memperoleh penguatan dari orangtua lain yang mengalami tantangan serupa; Memotivasi diri dan meningkatkan ketrampilan mengasuh dengan aktif mencari informasi terkait pengasuhan terhadap anak melalui media elektronik, buku bacaan, dan perkumpulan dengan sesama orangtua yang memiliki anak GSA.

Selain kepribadian, maka faktor kedua yang penting dalam mengelola stress bersumber dari aspek kognitif. Dalam kajian ilmu Psikologi terdapat beberapa variabel yang dianggap mampu mengungkapkan keberfungsian kognitif, yaitu adanya variabel *sense of competence* pengasuhan dan efikasi diri pengasuhan. *Sense of competence* dan efikasi diri pengasuhan dapat dimaknai sebagai sumber daya pribadi, artinya individu percaya kemampuan diri mereka dalam mengatasi berbagai macam tuntutan situasi yang

berbeda. Individu cenderung memaknai tuntutan dan masalah yang ada sebagai sebuah tantangan daripada sebagai ancaman atau peristiwa-peristiwa yang tak terkendali (Coleman et al., 2002). *Sense of competence* yang tinggi memungkinkan individu untuk menghadapi dan mengatasi stres dengan percaya diri, merasa termotivasi, dan menganggap hal positif yang didapat merupakan hasil dari usaha mereka dan hal negatif yang ada terjadi karena pengaruh keadaan dari luar (Ozer & Bandura, 1990). Upaya yang dapat dilakukan orang tua untuk dapat meningkatkan rasa keyakinan diri, diantaranya: Tidak memendam sendiri permasalahan yang sedang dihadapi, saling berbagi pengalaman dengan orang lain akan mampu meredakan emosi negatif yang dirasakan; Meningkatkan aktivitas keagamaan dengan cara berdoa, dan menguatkan rasa syukur atas hal-hal baik yang telah Tuhan anugerahkan sehingga membuat hati lebih tenang.

Ketiga, faktor protektif yang juga perlu difungsikan dengan baik adalah dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan orang tua. Cutrona dan Gardner (2004); Will dan Fegan (2001) menegaskan bahwa terdapat dua teori utama dukungan sosial dianggap sebagai *buffering hypothesis* dan *direct effects hypothesis*. Menurut *buffering hypothesis*, dukungan sosial merupakan pelindung diri dari tingginya stres yang dirasakan. Fungsi pelindung hanya efektif terutama ketika individu tersebut mengalami stresor yang kuat (Will & Fegan, 2001). Sedangkan *direct effects hypothesis* akan bermanfaat langsung terhadap kesehatan dan kesejahteraan (Uchino, Smith, Holt-Lunstead, Campo, & Reblin, 1999). *Buffering* dan *direct effects hypotheses* diaplikasikan ketika sumber stres muncul, dan sebagai pencegahan stres (*preventing stres*) dalam meminimalisasi stres pengasuhan.

Pemberian dukungan sosial baik dari pasangan, keluarga, sekolah, sarana kesehatan, sarana terapi anak, dan masyarakat akan sangat membantu orang tua dalam meningkatkan kebutuhan emosi (seperti merasa percaya diri, dan merasa dipahami), kebutuhan kognitif (seperti mampu berpikir positif), dan kebutuhan sosial (seperti merasa diterima di lingkungan masyarakat).

Penutup

Optimalisasi tumbuh kembang anak-anak yang mengalami gangguan perkembangan, termasuk di dalamnya GSA, akan sangat ditentukan oleh peran aktif orang tua dalam mengasuhnya. Upaya memaksimalkan peran orangtua dalam merawat dan mengasuh anak GSA dapat dilakukan dengan mempertimbangkan dua faktor utama, yakni: Memperkuat faktor protektif sebagai faktor pelindung dan pemberdayaan diri orang tua sehingga mampu meminimalisasi kemunculan stres; dan Mengelola faktor risiko yang dianggap sebagai faktor penguat stres yang dapat membuat orangtua berpotensi mengalami krisis berkepanjangan.

Mengingat tantangan yang akan selalu dihadapi dalam mengasuh anak GSA, maka upaya orang tua untuk mampu memberdayakan dan menghadirkan faktor protektif dalam dirinya menjadi langkah yang sangat penting. Faktor-faktor protektif seperti kepribadian tangguh, keyakinan diri, dan persepsi positif terhadap dukungan sosial dari sekitarnya akan membantu orangtua untuk terus melatih kesabaran, mempertahankan optimisme dan harapan positif, serta berpikir strategik dalam mengupayakan yang terbaik untuk perkembangan anak.

Namun demikian terlepas konten utama paparan yang menekankan pentingnya orangtua memperbaiki diri

dan pengasuhannya, fasilitasi kebutuhan anak GSA untuk mengoptimalkan perkembangannya tetap tidak dapat dilakukan sendiri hanya oleh orang tua saja. Selalu diperlukan kebersamaan dan kerjasama dari sosok signifikan lain seperti para guru, profesional (dokter, psikolog, terapis), dan anggota masyarakat di sekitar anak GSA, untuk bersama-sama menciptakan atmosfer tumbuh kembang yang positif, yang mampu membantu keberhasilan anak dalam belajar dan mengembangkan berbagai potensi kemampuannya.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition. (DSM-5 TM)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Baker, B., Blacher, J., Crnic, K., & Edelbrock, C. (2002). Behavior problems and parenting stress in families of three-year-old children with and without developmental delays. *American Journal on Mental Retardation*, 107, 433–444.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2014). Prevalence of autism spectrum disorder among children aged 8 years: autism and developmental disabilities monitoring network, 11 sites, United States, 2010. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 63, 1–21.
- Coleman, P., & Karraker, K. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47–85.
- Coleman, P. K., Trent, A., Bryan, S., King, B., Rogers, N., & Nazir, M. (2002). Parenting behavior, mothers' self-efficacy beliefs, and toddler performance on the Bayley scales of infant development. *Early Child Development and Care*, 172(2), 123–140. doi:10.1080/03004430210888
- Cutrona, C. ., & Gardner, K. A. (2004). Social support. Dalam

- Encyclopedia of Health Psychology* (hal. 280–284). New York: Kluwer.
- Daulay, N. (2016). Gambaran ketangguhan ibu dalam mengasuh anak dengan gangguan spektrum autisme. *Jurnal Psikohumaniora*, 1(1), 49–74.
- Daulay, N. (2018). *Model stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme*. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Ecker, C. (2016). The neuroanatomy of autism spectrum disorder: An overview of structural neuroimaging findings and their translatability to the clinical setting. *Autism*, 1–11. doi:10.1177/1362361315627136.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis. Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Herring, S., Gray, K., Taffe, J., Tonge, B., Sweeney, D. P., & Einfeld, S. (2006). Behavior and emotional problems in toddlers with pervasive developmental disorders and developmental delay: associations with parental mental health and family functioning. *Journal of Intellectual Disabilities Research*, 50(12), 874–882. doi:10.1111/j.1365-2788.2006.00904.x.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health : An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11. doi:10.1037/0022-3514.37.1.1.
- Lecavalier, L., Leone, S., & Wiltz, J. (2006). The impact of behavior problems on caregiver stress in young people with autism spectrum disorders. *Journal of Intellectual Disabilities Research*, 50(3), 172–183. doi:10.1111/j.1365-2788.2005.00732.x.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness : The courage to be resilient. In J. Thomas & D. Segal (Eds.), *Comprehensive handbook of personality and psychopathology : Personality and everyday functioning* (Vol. 1, pp. 306–321). New York: John Wiley

and Sons Inc.

- Mudjito, Harizal, Widyarini, E., & Roswita, Y. (2014). *Deteksi dini, diagnosa gangguan spektrum autis dan penanganan dalam keluarga*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- National Institute of Health. (2015). *Autism spectrum disorder*. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0002494/.
- Osborne, L. A., & Reed, P. (2009). The relationship between parenting stress and behavior problems of children with autistic spectrum disorders. *Exceptional Children*, 76(1), 54–73.
- Ozer, E., & Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 472–486.
- Pembangunan Pusat Layanan Autis di Indonesia. (2014). *Pembangunan pusat layanan autis di Indonesia*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Pendidikan Dasar. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott.
- Sundari, D. (2012). *Dinamika psikologis resiliensi pada keluarga yang memiliki anak autis*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Tomanik, S., Harris, G., & Hawkins, J. (2004). The relationship between behaviour exhibited by children with autism and stress. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 29, 16–26. doi:10.1080/13668250410001662892.
- Uchino, B. N., Smith, T. W., Holt-Lunstead, J., Campo, R. A., & Reblin, M. (1999). Stress and illness. Dalam J. T. Cacioppo,

L. G. Tassinary, & G. G. Bertson (Eds.), *Handbook of psychophysiology* (hal. 608–632). New York: Cambridge University Press.

Will, T. A., & Fegan, M. . (2001). Social networks and social support. Dalam A. Baum, T. A. Revenson, & S. J (Eds.), *Handbook of health psychology* (hal. 209–234). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Identitas Penulis:

Nama : Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi.,
Psikolog
Institusi : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Medan
Riwayat pendidikan : 1. S1 Psikologi Universitas Sumatera
Utara
2. S2 Profesi Psikologi Universitas
Sumatera Utara
3. S3 Ilmu Psikologi Universitas Gadjah
Mada Yogyakarta
Fokus bidang kajian : Psikologi Perkembangan
Email : nurussakinah@uinsu.ac.id